



Formation sur 14h

2 jours

08h-12h et 13h-16h



Montant de la formation :  
58 000 CFP p/p



### Bénéficiaire :

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi en contexte professionnel.

Aucun pré requis n'est demandé.



### Pédagogie active

Participative suscitant l'interaction et la prise de parole.

Alternance d'exposés théoriques, d'exercices, de jeux de rôles, de discussions et échanges d'expériences.



Formateur depuis plus de 20 ans.

Diplômé de psychologie, des sciences de l'éducation et de didactique des langues. Il dispose d'un parcours et d'un ensemble d'approches permettant de répondre à un large éventail de problématiques.



### Pour aller + loin

Gérer ses émotions



Tel. 410 400

[Info@scienteo.com](mailto:Info@scienteo.com)

[s.molinier@scienteo.com](mailto:s.molinier@scienteo.com)

## Soft skills

# Développer la confiance en soi en milieu professionnel

### Objectifs

- Avoir les ressources nécessaires pour faire face aux exigences de son poste.
- Pouvoir affronter de façon sereine les situations exigeant de savoir prendre sa place, poser des limites, prendre position (relation clientèle, management...).
- Se préparer, le cas échéant à une prise de fonction exigeant du leadership, des responsabilités ou de la prise de décision.

### Déroulé pédagogique

#### • Comprendre pour agir

- Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi : définitions et relations entre ces concepts
- Repérer les situations professionnelles qui nécessitent une bonne confiance en soi. Identifier les contextes professionnels difficiles pour soi.
- Notion de zone de confort, zone de risque, zone de panique
- Modèle cognitivo- comportemental de la confiance en soi
- Perception et distorsions cognitives
- Notion de double standard

#### • Agir pour progresser

- Règles pour progresser efficacement
- Bilan des situations professionnelles posant problème pour élaborer un programme individuel de progression
- Modèle explicatif de la persistance du manque de confiance en soi et techniques pour progresser
- Les 3 clés pour accroître la confiance en soi : « utiliser le levier de l'action », « connaître ses atouts et marges de progression », « s'affirmer »
- Introduction aux auto-instructions, à la restructuration cognitive et aux techniques comportementales
- Relation confiance en soi / comportement
- Les outils de l'affirmation de soi :
  - Modèle de l'assertivité
  - Faire face à une critique agressive (clientèle, partenaires, prestataires, équipe....)
  - Formuler une demande et développer l'autorité ; formuler un refus assertif et poser des limites
  - Faire une critique ; donner du feedback
  - Prendre position
- Utilisation de la communication non verbale dans l'affirmation de soi et la confiance en soi